

## <<追寻心灵的阳光>>

### 图书基本信息

书名：<<追寻心灵的阳光>>

13位ISBN编号：9787506833011

10位ISBN编号：7506833018

出版时间：2013-1

出版时间：中国书籍出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<追寻心灵的阳光>>

### 前言

阳光的笑脸，阳光的心理，阳光的官兵，集成一支阳光的生气勃勃的人民军队。官兵良好的心理素质不仅是立身做人、成长进步的必要基础，更是部队凝聚力、战斗力的重要因素。随着我军担负的任务日趋多样，面临的考验日趋严峻，再加上相对封闭的军营环境、严格的管理和高强度的训练，对广大官兵不仅从政治信仰上、价值追求上、战斗精神上提出了高标准，对他们的心理素质也提出了更高的要求。

特别是90后士兵步入军营，国防生与士官的比例逐年增大，独生子女成为士兵的主体。在他们身上，还不同程度地存在着生理成熟而心理发育滞后、现实压力过大而自身心理承受能力较弱、期望值过高而遇到的挫折准备不足、智力发展较快而个性不够完善等心理矛盾冲突。这些心理矛盾冲突与思想问题、实际问题交织在一起，容易引发官兵产生心理问题，甚至发展成心理障碍和心理疾病。

此书以心理学基本理论为基础，以军人常见心理问题为牵引，既注重理论上阐述，又关注心理上、行为上具体指导；既注重案例的故事性与趣味性，又让人在润物无声中启发心灵。

希望此书的出版可以为新形势下做好军队心理服务工作乃至思想政治建设起到推动和促进作用。

首先，该书可以作为基层官兵自我心理调试的“良方”。

该书划分为适应篇、成长篇、践行篇、创业篇，涵盖了军人从步入军营到转业复员心理成长的全过程。

书中每个案例都具有一定的代表性，既有面对工作分工、荣誉奖惩、人际交往以及婚姻恋爱等问题而引发的心理焦虑，也有面对抢险救灾和惨烈战场而出现的心理障碍；既有引导个人克服心理困惑的灵丹妙药，也有帮助干部骨干做好心理服务工作的锦囊妙计；既有对个别心理活动规律的探索和诱导，也有对群体不良心理的调适和矫正。

案例配有形式多样的漫画和心理贴士，可以帮助官兵通过有针对性的阅读，从体味当事人的感受中，找到解决自身心理问题的有效方法。

其次，该书可以作为心理骨干开展工作的“钥匙”。

当前，部队心理服务人才缺乏、骨干队伍素质与官兵需求不相适宜的矛盾比较突出，已成为制约心理服务工作深入开展的“瓶颈”。

该书的出版为心理骨干开展工作提供了依据和遵循，书中把专家支招区分为本人和干部骨干两个层次。

当官兵遇到心理问题找不到答案时，作为心理骨干，可以运用心理常识，全面剖析官兵心理问题产生的根源，结合类似案例，借鉴专家支招，举一反三，帮助他们消除心理困惑。

三是该书可以作为政工干部搞好思想政治教育的“指南”。

思想工作与心理学有着相通之处，相互之间的联系十分密切。

心理问题与官兵的思想问题息息相关，二者既能相互转化，又能相互促进。

解决官兵的各种问题，要综合治理，不能单打一，不仅要通过及时有效的思想教育，还要坚持开展强有力的心理疏导，只有两者有机融合，才能形成综合效应。

该书囊括了官兵在部队工作、生活中易出现的种种心理现象，作为政工干部可以借鉴书中的基本做法，有的放矢地开展好工作，达到既解决思想问题，又解决心理问题的“双赢”效果。

期望《追寻心灵的阳光》这本书能够成为广大官兵成长成才的良师益友。

编委会 2013年1月

## <<追寻心灵的阳光>>

### 书籍目录

第一部分心理学相关导论 第一章心理学基础 第一节基本认知过程 第二节情绪和情感 第三节意志品质  
第二章心理健康 第一节健康与心理健康的内涵 第二节心理健康的标准 第三节军人健康心理的培养  
第二部分 官兵常见心理问题解析 第一章（适应篇）穿上绿军装，你适应了吗——新兵入伍期易出现的心理问题 第一节摆脱以往的束缚 第二节在磨炼中自立坚强 第三节28天修正一种习惯 第四节我的青春我做主 第二章（成长篇）军营磨砺之后，你成熟了吗——官兵成长期易出现的心理问题 第一节学会在新岗位中适应 第二节在自我认知中成长进步 第三节当孤独与寂寞悄悄来临时 第四节越挫越勇真英雄 第五节我爱的人与爱我的人 第六节不便说出口的烦恼 第三章（践行篇）血与火的考验面前，你坚强吗——官兵执行任务中易出现的心理问题 第一节顽强意志来自火热练兵场 第二节无畏品格在抢险救灾中砺练 第三节机智勇敢在未来战争中检验 第四章（创业篇）踏上新征程，你自信吗——官兵退役后事业成功案例赏析 第一节白手起家各显神通 第二节笑傲乡野彰显本色 参考书目 后记

## <<追寻心灵的阳光>>

### 章节摘录

版权页：插图：（一）准备阶段 在意志行动的准备阶段里，需要在思想上确立行动的目的、选择行动的方案并要作出决策。

确立目的是意志行动的前提，但在确立目的过程中，往往会遇到动机的冲突。

因为行为都有其动机，都有预想达到的目的，而人想要达到的目的有时并不是一个，而是多个。

这些动机之间往往会有矛盾和冲突。

动机冲突一般有如下四种形式：1.双趋式冲突 两个具有同样吸引力的目标，两个动机同样强烈，但不能同时获得时所遇到的冲突叫双趋式冲突。

既想学英语又想学法语，但精力和时间有限，“鱼和熊掌不可兼得”，只能选择其一。

这种矛盾冲突就是双趋式冲突。

2.双避式冲突 两个目标都想避开，但只能避开一个目标的时候，人们只好选择面对对自己损失小的、避开损失大的目标，这种冲突叫双避式冲突。

想存钱，但怕货币贬值带来损失；想花钱买东西，却没值得买的东西。

或者忍受货币贬值给自己带来损失，或者花钱买没用的东西，选择哪个损失会小一些？

难以做出抉择的矛盾心情就是双避式冲突。

3.趋避式冲突 面对一个对自己既有利又有弊的目标时所遇到的矛盾心情就是趋避式冲突。

想吃糖又怕胖；想报考个好军校，又怕报名的人太多、竞争太激烈，考不上，这样的矛盾心理就是趋避式冲突。

4.双重趋避式冲突 如果有多个目标，每个目标对自己都既有利也都有弊，反复权衡拿不定主意时的矛盾心情就是双重趋避式冲突。

## <<追寻心灵的阳光>>

### 后记

我们怀着为部队基层经常性思想工作抛砖引玉的愿望，编写了《追寻心灵的阳光》一书。

该书撰写既有分工，又有协作，先后几易其稿。

编写过程中得到孟淑萍教授大力支持和热心指导，并为本书的修改提出了许多宝贵的意见和建议。

本书撰写过程中参阅了军内外知名心理专家、学者著述，引用了他们的部分论点和材料。

为此，我们谨致以深深的谢意。

当然，书中所涉及的青年官兵心理的范围还不全面，有的缺乏充分的论述，有些问题还需要进一步探讨。

加之我们的学养有限，书中疏漏乃至错误在所难免，敬请广大官兵和读者不吝指正！

编者 2013年1月

## <<追寻心灵的阳光>>

### 编辑推荐

《追寻心灵的阳光:军人心理健康指南》可以作为基层官兵自我心理调试的“良方”。  
可以作为心理骨干开展工作的“钥匙”。  
可以作为政工干部搞好思想教育的“指南”。

## <<追寻心灵的阳光>>

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>